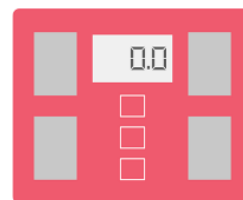


減量でからだ改善

内臓脂肪を無理なく減らしていきましょう。

体重の3～4%程度を3～6ヶ月で減らすと内臓脂肪が減少し、
血圧、中性脂肪、血糖など検査値の改善が期待できます。



100g単位ではかれるデジタル式の体重計を用意しましょう。

■ 自分の体重の3～4%は？

現在の体重

× 3～4 (%) = kg →

■ INとOUTのバランスを基本に

体重が増えたり減ったりする基本は、

摂取エネルギー(**IN : 食事**)と 消費エネルギー(**OUT : 身体活動**)の

収支バランスにあります。つまり減量のカギは、INを減らしてOUTを増やすこと。

無理なく、リバウンドしにくい減量のペースは、ひと月に1～2 kg



ひと月に体重1kgを減らすために必要な消費エネルギーは、1日あたり**約230Kcal**

※体重1kgに相当するエネルギーを7,000Kcalとして計算



食事で

身体活動（運動）で

+ ≒ **230 kcal**

■ 自分に合った行動目標を作ろう

目標体重を目指すために、行動目標を設定しましょう。

「ちょっとがんばればできそう」な目標を設定することがコツです。

生活目標

栄養目標

運動目標